



市政署
INSTITUTO PARA OS
ASSUNTOS MUNICIPAIS

安心 燒烤

Churrascada
Sem Preocupações

Comer churrasco é uma actividade ao ar livre muito popular sobretudo nos meses de Outono. No entanto, se os produtos alimentares para churrasco não forem manuseados adequadamente, há um risco acrescido de doenças transmitidas por alimentos. É importante que o público pratique as **"5 Dicas de Segurança Alimentar (ABCDE)"** para prevenir efectivamente este tipo de doenças, durante uma agradável churrascada.



食安專線
Linha aberta sobre Segurança Alimentar • Food Safety Hotline

 **2833 8181**



Seja um comprador informado

- Compre alimentos e ingredientes em lojas conceituadas e com boas condições de higiene. Para as lojas que fornecem os itens alimentares no local do churrasco, pergunte se foram mantidos e armazenados a baixa temperatura durante o transporte, para evitar a deterioração dos alimentos pela subida de temperatura;
- Verifique cuidadosamente a aparência, embalagem, prazo de validade e ambiente de armazenamento dos alimentos. Os alimentos refrigerados devem ser mantidos abaixo dos 5°C, e os alimentos congelados abaixo dos -18°C e as suas embalagens devem estar livres de cristais de gelo, geada e sem qualquer sinal de descongelamento.

01



Armazenamento adequado

- Mantenha sempre no frigorífico os alimentos frescos, refrigerados e congelados não destinados ao consumo imediato. Embrulhe e guarde os alimentos crus e cozinhados separadamente, para evitar a contaminação cruzada e armazene sempre os alimentos crus por baixo dos alimentos cozinhados;
- No caso de produtos alimentares que não exijam armazenamento a baixa temperatura, mantenha-os em local seco, fresco e bem ventilado, longe da luz solar directa. Os alimentos cozinhados não devem ser deixados à temperatura ambiente por mais de 2 horas.

02



Manuseie com cuidado

- Lave sempre bem os alimentos frescos, especialmente marisco, antes da sua preparação. Use dois conjuntos separados de utensílios para lidar com alimentos cozinhados e crus a fim de evitar a contaminação cruzada;
- Descongele os alimentos congelados na parte inferior do frigorífico ou em água corrente. O degelo não deve exceder 2 horas e nunca descongele alimentos congelados à temperatura ambiente.

03



Mantenha a limpeza

- Limpe completamente os utensílios de churrasco (por exemplo, churrasqueiras e garfos) antes de os voltar a usar para os grelhados;
- Pratique sempre uma boa higiene pessoal e lave bem as mãos.

04

Lembrete amigável:

- * Mantenha uma dieta equilibrada e coma uma variedade de vegetais e frutas.
- * Não coma alimentos grelhados em demasia, pois formam-se hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (PAHs) nas assaduras a alta temperatura, especialmente nas partes carbonizadas, as quais devem ser descartadas.



「食品安全資訊」網頁
www.foodsafety.gov.mo



[foodsafetymo](https://www.instagram.com/foodsafetymo)



食品安全資訊



市政署食品安全資訊